

Alla människor hatar att ta order



"The key to commitment is involvement.
No involvement, no commitment"

1402

Hört det förut?

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett **varför**, ett **eget** varför, för de önskade förändringarna.

1403

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

1405

Alla människor har behov, alla vill **något**




Identifiera och tillfredsställ människors behov

1406

Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.



"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"

1409

Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

Werner Erhard, Relationships – making them work.

Var ett bollplank

"Jag kan inte säga hur du ska göra, för det vet jag inte, men jag berättar gärna hur jag själv tänker om detta. Vill du det?"

Det handlar om hur man gör

Det finns sannolikt inte något råd som inte kan vara till skada om det ges på fel sätt eller vid fel tillfälle.

1412

Ett gott råd kan betyda mycket för en annan människa

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Ska vi ge råd?

Skaffa dig en invitation.
Kom med ett erbjudande.
Skilj på råd och goda råd.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

1415

Skaffa dig en invitation

Inträdesbiljettens valuta:

- Vänlighet och värme
- Omsorg
- Intresse
- Respekt
- Empati

"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

1416

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs **en** gång.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

Ge ett erbjudande - men fatta inte beslut



... men var ytterst försiktig med att **fatta beslut** åt patienten

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Hur gör Allan Linnér?

svd sverigesradio

Radiopsykologen

Senaste programmet

Min man tog livet av sig
10 oktober kl 11:03 (30 min)

För fyra år sedan tog Karin sin livet av sig. Då hade de lovt ett tillsammans i 50 år. Sitt till barn och älskade och råkade stum på sina motorcyklar. Men så blev Karin man sjuk och till slut orkade han. → [Läs mer](#)

LYSSNA (30 MIN)

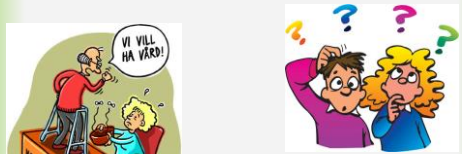
LADDA NER (30 MIN, MP3)

DELA LUDET

Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

Det är ingen match mellan er!




Hur når jag fram med kritik?

1. Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.
2. **Säg det bara en gång**, vänligt och respektfullt.
Lämna det med det -> får bättre resultat. Man får se tiden an när man sagt det man behövde säga.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"